

TEST ANTIAGING

- A. 0. No estoy descontento/a de mí mismo/a
1. Estoy descontento/a de mí mismo/a
2. Estoy asqueado/a de mí mismo/a
3. Me odio a mí mismo/a
- B. 0. Las cosas me producen tanta satisfacción como de costumbre
1. No disfruto de las cosas tanto como de costumbre
2. Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas
3. Estoy insatisfecho/a o aburrido/a de todo
- C. 0. Vivo la vida muy relajado
1. Tengo un nivel de estrés leve
2. Tengo un nivel de estrés moderado
3. Tengo un gran nivel de estrés
- D. 0. No he vivido ninguna pérdida de memoria
1. Estoy empezando a notar una ligera pérdida de memoria
2. he notado una gran pérdida de memoria
3. He notado una grandísima pérdida de memoria
- E. 0. Tengo la misma capacidad de concentración de siempre
1. Estoy notando una ligera pérdida de capacidad de concentración
2. He notado una gran pérdida de capacidad de concentración
3. Soy incapaz de concentrarme
- F. 0. No estoy preocupado/a por mi salud más que de costumbre
1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar de estómago o estreñimiento
2. Me preocupan mucho los problemas físicos y me resulta difícil pensar en otras cosas.
3. Estoy tan preocupado/a por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en nada más
- G. 0. Tomo mis decisiones casi tan bien como de costumbre
1. pospongo tomar decisiones más que de costumbre
2. Tomar decisiones me resulta más difícil que antes
3. ya no puedo tomar decisiones
- H. 0. No he perdido el interés por los demás
1. Estoy menos interesado/a por los demás que de costumbre
2. He perdido la mayor parte de mi interés por los demás
3. He perdido todo mi interés por los demás
- I. 0. No me irrito más por las cosas que de costumbre

1. Ahora me irrito más que de costumbre
 2. Estoy bastante enfadado/a o irritado/a una buena parte del tiempo
 3. Ahora me siento irritado/a continuamente
- J.
0. No me canso más que de costumbre
 1. Me canso más fácilmente que de costumbre
 2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa
 3. Estoy demasiado cansado/a para hacer algo
- K.
0. No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
 1. Estoy menos interesado/a que de costumbre en el sexo
 2. Estoy mucho menos interesado/a en el sexo ahora
 3. He perdido totalmente el interés por el sexo
- L.
0. Duermo tan bien como de costumbre
 1. No duermo tan bien como solía hacerlo
 2. Me despierto 1-2 horas antes que de costumbre y me cuesta mucho volverme a dormir
 3. Me despierto varias horas antes que de costumbre y ya no puedo volverme a dormir
- M.
0. Puedo trabajar casi tan bien como antes
 1. Me cuesta más esfuerzo comenzar a hacer algo
 2. Tengo que obligarme mucho para hacer cualquier cosa
 3. No puedo llevar a cabo ninguna tarea
- N.
0. No creo tener pero aspecto que de costumbre
 1. Me preocupa estar pareciendo viejo/a o poco atractivo/a
 2. Creo que hay cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo/a
 3. Creo que parezco feo/a
- Ñ.
0. Mi apetito no ha cambiado
 1. No tengo tan buen apetito como de costumbre
 2. Ahora tengo mucho menos apetito
 3. He perdido completamente el apetito
- O.
0. Mi piel es la de siempre
 1. Noto que mi piel es algo más flácida
 2. Noto que mi piel es algo más flácida y con algunas manchas y arrugas
 3. Mi piel es muy flácida, con arrugas y manchas
- P.
0. Mis uñas son tan fuertes como siempre

1. Noto algo de fragilidad en mis uñas
 2. Mis uñas son frágiles y con líneas largas
 3. Mis uñas son muy frágiles y quebrantadizas
- Q.
0. Mi cabello está tan sano como siempre
 1. Mi cabello es ligeramente más frágil
 2. Estoy perdiendo mucho cabello y han aparecido algunas canas
 3. Estoy perdiendo mucho cabello y han crecido muchas canas últimamente
- R.
0. No me he resfriado ni he tenido ningún proceso gripal en los últimos 12 meses
 1. He tenido 1 o 2 resfriados en los últimos 12 meses
 2. He tenido de 3 a 5 resfriados en los últimos 12 meses
 3. He tenido más de 5 resfriados en los últimos 12 meses
- S.
0. Tengo la misma fuerza muscular de siempre
 1. He notado algo de pérdida de fuerza muscular
 2. He notado bastante pérdida de fuerza muscular
 3. he notado mucha pérdida de fuerza muscular
- T.
0. Tengo buena digestión
 1. De vez en cuando tengo mala digestión
 2. Tengo moderados problemas de digestión
 3. Tengo serios problemas de digestión

Resultados

- **0-3:** Excelente: Siga con su estilo de vida
- **4-6:** Muy bien. Mantenga su estilo de vida. No obstante, si ha contestado en alguna de las preguntas C, D, L, S ó T tres puntos visite a un especialista
- **7-10:** Bien, pero mejore su estilo de vida para que con los años pueda seguir manteniendo este estado. Además, si ha contestado en alguna de las preguntas C, D, L, S o T dos o más puntos visite a un especialista
- **11-16:** Mal. Acuda a un especialista en Antiaging
- **>16:** Muy mal. Acuda a un especialista en Antiaging lo antes posible